

Organisatorisches

Eine **ausführliche Seminarbeschreibung** erhalten Sie auf Anfrage oder als DOWNLOAD auf meiner Webseite www.empathy-first.com unter MEDIA > SEMINARBESCHREIBUNGEN.

Anreise nach Marokko bis 21. Dez. 2013 (Ouarzazate) oder bis zum 20.12.2013 (Marrakesch, Transferkosten)

Abreise ab 3. Januar 2014

Die Trekkingtour dauert insgesamt 14 Tage, von denen wir elf in der Wüste verbringen. Einige Tage in der Wüste dienen als Ruhetage, an denen wir uns den Prozessen der Gewaltfreien Kommunikation widmen. Während der Trekkingtour wandern wir oder reiten auf Dromedaren acht Tage lang durch die abwechslungsreichen Sand- und Dünenlandschaften in der Gegend zwischen M'Hamid und Chegaga.



Seminarbeitrag und Anmeldung

Seminarbeitrag 1.559 EUR. Darin enthalten sind zwei Wochen Seminar auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation, zwei Nächte im Hotel, Jeeptransfers, Vollverpflegung, Last- und Reitdromedare. Führung durch ortskundige einheimische Führer, schriftliches Begleitmaterial (Änderungen im Ablauf sind vorbehalten). Der Flug ist *nicht* enthalten.

Bitte melden Sie sich telefonisch oder schriftlich an. Die Plätze werden vergeben in der Reihenfolge der Überweisungen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer GFK-Trainerin



Esther Gerds aus München

Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung (IPSG), Zertifizierte Trainerin und Assessorin des CNVC, Mediatorin BM, Vorstand im Münchner Netzwerk für Gewaltfreie Kommunikation e.V., leidenschaftliche Geschichtenerzählerin.

Extreme Landschaften und fremde Kulturen haben schon immer einen unwiderstehlichen Reiz auf mich ausgeübt und ich bin viel herumgekommen in der Welt. Seit ich die Gewaltfreie Kommunikation kennen und lieben gelernt habe, hat sich in vielen Bereichen meines Lebens mehr Klarheit, Fülle, Freude, Sinnhaftigkeit und tiefe Zufriedenheit eingestellt. Ich genieße es, Menschen zu unterstützen, zu ihrer uneingeschränkten Lebenskraft zu finden und diese mutig zu leben. Die Kombination aus intensiven Prozessen auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation und einem Wüstenabenteuer ist aus meiner Sicht ideal, um einerseits tiefgreifende Veränderungen im Leben achtsam zum Erblühen zu bringen und andererseits, um seine wahre Identität noch mehr zum Vorschein kommen zu lassen und sich liebevoll damit anzunehmen.

☎ +49 (0)89-502 85 65

kontakt@empathy-first.com

www.empathy-first.com

In der Wüste sich selbst begegnen

Intensivseminar in Gewaltfreier Kommunikation



Zwei Wochen Kameltrekking in der marokkanischen Sahara

21. Dez. 2013 - 3. Jan. 2014



„In der Wüste ist es verdammt schwer, sich aus dem Staub zu machen...“

Was kann spannender sein als eine Geschichte aus 1001 Nacht? Das Leben selbst! Wenn wir ganz authentisch sind, wenn wir den Mut haben, uns so zu zeigen, wie wir wirklich sind, im Vertrauen darauf, dass wir willkommen und angenommen sind, kann sich unsere Lebendigkeit in ihrer vollen Blüte entfalten.



TeilnehmerInnen 2012-2013

Bei dieser Wüstenreise sind wir mit vielen fremden und ungewöhnlichen Eindrücken konfrontiert: Menschen aus einer fremden Kultur, Tiere, die es in Europa nur im Zoo gibt, einer fremden und (scheinbar) lebensfeindlichen Landschaft. Es geht darum, achtsam wahrzunehmen, welche Gedanken und Gefühle in uns lebendig und welche Bedürfnisse erfüllt oder im Mangel sind. Aus dem Erleben dieser achtsamen Präsenz können Bitten entstehen oder der Impuls zum gemeinsamen Feiern (im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation).

Wir wollen die Wüste mit allen Sinnen erleben, bei uns selbst ankommen, innerlich zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen, Geschichten hören und erzählen, und die Schönheit und Stille der Wüste in uns aufnehmen.

*„Die Wege der Weisheit führen durch die Wüste.“
(Beduinenspruchwort)*

Wir möchten Ihnen mit dieser Trekking-tour Wege aufzeigen...

...wie Sie ihr Bedürfnis nach Lernen, Abenteuer, Gemeinschaft, Naturerleben, Inspiration und Ruhe „unter einen Hut bringen können“.

...wie Sie klarer erkennen können, wie es Ihnen wirklich geht, was Sie brauchen und wie Sie das nächste Jahr gestalten wollen.

...mehr mitfühlendes, liebevolles Verständnis für sich selbst und für andere Menschen (und Tiere) aufzubringen.

...mit mehr Mut und Selbstvertrauen Angelegenheiten anzusprechen, die Sie gerne anders hätten.

...um Reaktionen, die Sie bei anderen auslösen, gelassener zu nehmen und mit Ihren eigenen Reaktionen bewusster umzugehen.

...Alternativen zu den gewohnheitsmäßigen - und manchmal einschränkenden - Lebens- und Verhaltensmustern zu finden und zu etablieren.

...um Glaubenssätze zu erkennen, die für Ihr jetziges Leben nicht mehr förderlich sind und diese in kraftvolle, lebensbejahende Denk- und Verhaltensmuster zu transformieren.

...um Fülle, Freude und Dankbarkeit in Ihr Leben zu integrieren.

So arbeiten wir

An den Trekkingtagen starten wir jeden Morgen mit einem „Remembering“ und einer Gemeinschaftsrunde (im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation), und wir enden am Abend mit einer sog. „Feiern-und-Trauern-Einheit.“ Solange wir tagsüber unterwegs sind, besteht die Möglichkeit, einzeln oder zu zweit individuelle Themen zu erforschen.

An den Wüstenruhetagen verbringen wir jeweils drei Stunden am Vor- und Nachmittag mit Prozessen der Gewaltfreien Kommunikation in der Gesamtgruppe, in Kleingruppen oder zu zweit.

Dieses Angebot ist für alle Menschen gedacht...

- die abenteuerlustig sind und die Wüste lieben oder neugierig darauf sind, sie kennen zu lernen.
- die den Mut haben, sich auf eine ganz besondere Erfahrung einzulassen, mit sich selbst und mit anderen.
- die schon immer einmal die Wüste erleben wollten und außerdem die **Gewaltfreie Kommunikation leben, vertiefen und üben möchten.**

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 10 Personen.

Was uns wichtig ist

Wir legen bei diesem Angebot Wert auf Sicherheit und Verlässlichkeit. Wir vertrauen darauf, dass jede/r sein/ihr Bestes gibt. Uns sind eine geschützte Atmosphäre, Ruhe, Achtsamkeit und gegenseitiges Vertrauen wichtig.

Wir versuchen sicher zu stellen, dass sowohl Ernsthaftigkeit und Tiefe als auch spielerische Leichtigkeit und Humor ihren Platz haben.



*„Humor und Geduld sind Kamele,
mit denen wir durch jede Wüste kommen.“
(Phil Bosmans)*